

# 西部運動センター 春期 スポーツ教室 参加者募集



## 月曜ヨガ教室(第1期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日時 4月8日～7月29日の月曜日 全14回  
(4月29日、5月6日、7月15日は除く。)  
10:00～11:30

定員 50人 参加費 8,400円  
指導者 今村和子さん(香川ヨガ道友会)  
申込 3月18日(月)11:30に抽選



## キッズトランポリン教室(第1期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 5月8日～6月26日の水曜日 全8回  
15:15～16:45

定員 4歳から5歳の幼児(令和6年4月1日現在)で24人  
参加費 4,000円  
指導者 高松市トランポリン協会  
申込 4月24日(水) 14:00に抽選

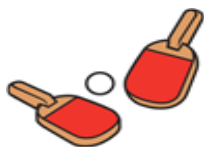


## ラージボール卓球教室(第1期)

通常の卓球ボールより、直径が大きい年齢に関係なくラリーが続き、サーブプレシーブの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月7日～7月5日の金曜日 全8回

定員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円  
指導者 高松市卓球協会  
申込 4月26日(金) 13:30に抽選



## ステップアップバドミントン教室

経験に応じてクラス分けを行い、初心者は基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月16日～7月4日の木曜日 全8回  
19:00～21:00

定員 高校生以上の人で40人 参加費 4,800円  
指導者 高松市バドミントン協会  
申込 4月25日(木) 10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に高松市西部運動センター受付までお越しください。定員に達していない場合はお電話でも申込み可能です。

高松市西部運動センター  
高松市鬼無町鬼無10-2  
TEL 087-885-3344